

УДК.378.037.1

Жуков В. О.

## ПРИНЦИПИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НаУКМА

*Стаття розкриває принципи індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання студентів НаУКМА на основі визначення об'єктивних критеріїв психологічних характеристик особистості студента.*

Розв'язання проблеми індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання тісно пов'язане з пошуками об'єктивних критеріїв визначення психологічних характеристик особистості студента [1,3].

Навчання студентів вважається більш ефективним, якщо його будувати не тільки на основі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а й з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей. Перш за все це

стосується властивостей загального типу нервової системи - найбільш стійких індивідуальних особливостей людини, які не можуть бути суттєво змінені в процесі навчання в університеті взагалі і на заняттях з фізичного виховання зокрема [2, 3, 4].

Традиційна система проведення занять з фізичного виховання, як правило, не враховує ці індивідуальні особливості студентів. Як показали наші дослідження, що проводились протягом

двох навчальних років зі студентами 1-2 курсів НаУКМА, в їх діяльності на заняттях з фізичного виховання є характерні особливості, які зумовлені типологічними властивостями нервової системи: силою процесу збудження і рухливістю нервових процесів.

Для студентів із сильною рухливою нервовою системою типовими є:

- а) висока активність під час занять та інтенсивність спілкування;
- б) швидкість і чіткість у самоорганізації;
- в) нерівномірний темп виконання вправ та переоцінка своїх можливостей при цьому;
- г) схильність до імпульсивних дій та незначного порушення дисципліни;
- д) відсутність бажання довго працювати з метою вдосконалення техніки вправ і розвитку рухових якостей.

На підставі проведених досліджень визначені принципи побудови індивідуально-виховної роботи викладача з цією групою студентів, які включають такі рекомендації:

- високі вимоги щодо якості виконання вправ;
- стримування поспішності і необдуманості в діях;
- акцентування уваги на помилках;
- своєчасне попередження можливих порушень дисципліни;
- чіткі форми вираження думок і команд.

За нашими спостереженнями, студентам із сильною інертною нервовою системою притаманні:

- а) завчасна підготовка до занять;
- б) попереднє осмислення рухів і самоконтроль за їх виконанням;
- в) недостатня активність і довге переключення з однієї діяльності на іншу;
- г) погане пристосування до нових умов і людей;
- д) рівномірний темп рухів.

При роботі з цим контингентом студентів викладачу рекомендується дотримуватись таких методичних прийомів:

- чітко за часом проводити заняття;
- стимулювати активність і самостійність при виконанні вправ;
- проводити підготовчу частину ігровим методом.

Студенти з ослабленою нервовою системою у своїй більшості відрізняються:

- а) підвищеною відповідальністю та схильністю до педантичного самоконтролю;
- б) заниженою оцінкою власних психофізичних можливостей та здебільшого частковим виконанням завдань;
- в) низькою працездатністю і високою тривожністю;

г) легкою ранимістю та глибокими переживаннями власних помилок.

При проведенні занять з такими студентами рекомендується:

- спокійний хід заняття і доброзичливий тон викладача;
- подовжений відпочинок між виконанням вправ;
- розвивати здатність мобілізувати власні сили у потрібний момент;
- вселяти впевненість у власних силах шляхом позитивної оцінки найменших успіхів;
- обов'язково навчати методам психофізичної саморегуляції;
- ставити завдання, які потребують виявлення самостійності та ініціативи.

Таким чином, дотримування запропонованих методичних прийомів для кожної типологічної групи осіб дає змогу викладачам оптимально індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання та зробити його дієвим засобом вдосконалення психофізичного стану студентів.

Однією з доступних та ефективних форм індивідуалізації навчального процесу є так звана самопідготовка, під якою розуміють удосконалення психофізичних якостей студентів шляхом самостійних занять відповідно спрямованими фізичними вправами та психологічними прийомами. Заняття з самопідготовки, розраховані на 30-40 хвилин, студентам рекомендується проводити щоденно у зручний час. Причому для їх виконання не потрібно спеціальних умов. Контроль і диференційна самооцінка психофізичного стану повинні здійснюватись щомісячно.

Самопідготовка сприяє підвищенню ефективності академічних занять з фізичного виховання, діє як оздоровчий фактор і поліпшує спортивні результати, а також є хорошою формою активного відпочинку в період сесії.

На підставі наших досліджень встановлено, що після одного навчального року занять за розробленою методикою у контрольній групі студентів показники тестування фізичної підготовленості, такі як витривалість, сила та гнучкість, поліпшились у середньому на 22,5 %. Кількість пропусків занять у зв'язку з захворюваннями була на 45 % менша у порівнянні з тими студентами, що займалися фізичною підготовкою за загальноприйнятою методикою.

Таким чином, комплексний вплив навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання з урахуванням психологічних характеристик особистості сприяє формуванню у студентів стійкої потреби систематично використовувати засоби фізичної культури та спорту як важливі компоненти здорового способу життя.

1. Веденяпина В. А. Субъект-Я как педагогическая проблема - СПб, 1998.
2. МайерсД. Социальная психология: Уч. пособие - СПб.; М; Х.; Минск: Питер, 1996.
3. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XX! века,- СПб., 1998.
4. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция технологии.- Волгоград: Перемена, 1994.

*V. O. Zhukov*

## **PRINCIPLES OF AN INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION THE STUDENTS NaUKMA**

*Clause opens principles of an individualization of educational process on physical education of the students NaUKMA on the basis of definition objective of criteria of the psychological characteristics of the person of the student.*